

在 COVID-19 疫情期間懷孕： 常見問題解答

您可能對懷孕或生孩子存有疑問。大流行可能引發了新的擔憂。以下是可能有協助的資訊。

隨著我們對 COVID-19 進一步的瞭解，相關資訊可能會發生變化。您也應該定期與您的醫生、護士、助產士或產婦陪護交談，以協助解答疑問。請瀏覽新澤西州的 COVID-19 資訊中心：<https://covid19.nj.gov/>。



問 我感染 COVID-19 或 COVID-19 相關病症的風險會更高嗎？

答 是，由於您的身體內發生了變化，您在懷孕期間感染病症的風險較高。此外，若您在懷孕時感染了 COVID-19，出現更為嚴重的健康問題的風險也將增高，如早產或呼吸困難。

問 我應該如何保護自己免受 COVID-19 的影響？

答 您可以做很多事情來保持安全。[疾病控制和預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) 建議懷孕或嘗試懷孕的人接種疫苗。CDC 還建議，身邊有其他人時佩戴口罩，經常洗手，遠離他人（尤其是當他們生病或曾接近生病的人時），並保持社交距離（除了和您住在一起的人，與其他人保持至少 6 英尺的距離）。

如果您有任何 COVID-19 的症狀（如發燒、頭痛、喉嚨痛、呼吸急促，或失去嗅覺或味覺），您應該立即聯絡您的醫生。您的醫生會幫助您決定是否需要進行 COVID-19 檢測。

問 我可以去哪裡接受 COVID-19 檢測？

答 請瀏覽新澤西州的 COVID-19 資訊中心 (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>)，瞭解有關檢測點和開放時間、可以進行免費公共檢測的地點以及症狀檢查工具等資訊。您也可以撥打電話 2-1-1，尋找附近的免費檢測點。



問 我可以進行母乳餵養嗎？如果我有 COVID-19 的症狀，或檢測結果呈陽性怎麼辦？

答 可以，無論您是否感染了 COVID-19，您都可以進行母乳餵養。目前沒有任何證據表明，COVID-19 會透過母乳傳給您的寶寶。母乳是嬰兒最好的營養來源，並提供許多好處，例如維繫母子感情、保護嬰兒免患疾病和感染，以及帶來終身健康和發育方面的好處。母乳餵養可以減少乳腺癌和卵巢癌的風險，並可以幫助您減少壓力和焦慮。

您有可能透過呼吸產生的飛沫將病毒傳給寶寶。如果您感染或認為自己感染了 COVID-19，在與寶寶互動、接觸乳房或吸乳器前，請用肥皂和水洗手。當您與寶寶之間的距離不到 6 英尺、您要進行母乳餵養或吸乳時，請戴上口罩，如果是進行吸乳，請對吸乳器進行清潔和消毒。



問 懷孕、生產和分娩期間的護理以及我的生產計劃會受到疫情影響嗎？

答 醫生診所、醫院和分娩機構已作出應對改變，確保您和您的寶寶在疫情期間的安全。其中包括：

- 對於懷孕期間您的某些定期就診，您可以透過遠端醫療與醫生、護士、助產士或陪產員見面，而無需親自見面。
- 在您前往就診前或到達時將檢查您是否有 COVID-19 症狀。
- 您需要戴上口罩，在這些地方與您接觸的每個人都會戴上口罩。這對你們雙方都是一種保護。
- 您可能不能讓其他人陪同您前去就診。在您生孩子時，除了您的支援人員和陪產員以外，可能不允許有其他訪客。
- 產前課程可以線上提供，無需親自參加。
- 您可能會在生孩子之前接受 COVID-19 檢測，具體視醫院或分娩機構的程序要求而定。

問 疫情期間，在醫院或其他分娩機構生孩子是否安全？

答 安全。醫院和分娩機構正在努力防止 COVID-19 傳播，並在疫情期間保證您的安全。在作任何改變之前，您應該與醫生、護士、助產士或陪產員討論您的分娩計劃。





問 當我分娩時或在醫院與寶寶在一起時，有多少人可以陪伴我？

答 [州法律](#)要求，在您生產、分娩和整個產後住院期間，醫院至少允許一名支援人員陪伴您。無論孕婦是否感染 COVID-19，這項法律都適用。除了支援人員以外，還可以有一個陪產員在生產、分娩和整個產後住院期間陪伴您。您的支援人員和陪產員不能疑似患有或患有 COVID-19。您應該提前計劃好另一位支援人員，以防第一位支援人員感染了 COVID-19。

可能不允許有額外的訪客。您應該在分娩前查看探視規則。

問 如果我打算懷孕或已經懷孕，接種 COVID-19 疫苗是否安全？

答 美國[疾病控制和預防中心](#)警告，與非孕婦相比，孕婦患 COVID-19 重病的可能性更大。如果您已懷孕，您可以接種 COVID-19 疫苗。在懷孕期間接種 COVID-19 疫苗可以保護您避免患上 COVID-19 重病。與醫生和護士討論，瞭解更多關於疫苗的資訊，這一點很重要。你們可以共同決定疫苗接種是否適合您。



本出版物由美國衛生與公眾服務部 (HHS) 的衛生資源和服務管理局 (HRSA) 提供支援，屬於總額為 \$10,361,110.00 獎勵的一部分。本內容為作者的觀點，不一定代表 HRSA、HHS 或美國政府的官方觀點，也不代表獲得了它們的認可。

如果您沒有護理服務提供者，請在此處尋找社區輔導員或接觸追蹤者：<https://211.unitedway.org/services/covid19>。
請在此處需找語言翻譯和聽障專線服務：<https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>。